

HAMMAM H₂O حَمَّام

Atelier art de vivre - hygiène et soin

Monde arabe

6-12 ans / 1h30



Attention, cet atelier ne peut se dérouler que dans un hammam !

Matériel requis

Carte du monde arabe et globe

Matériel de hammam : Fouta (serviette) Kiyyes* (gant exfoliant) Loffa* (éponge végétale) Tassa* (petit broc) Bassine Mehka* (grattoir en terre) ou pierre ponce Qabqâb* (socques en bois)

Produits pour le hammam : Savon noir* Tfal* et ghassoul* (ou autres argiles) Henné* Sucre à épiler* Pierre d'alun* Eau de rose cosmétique* Khôl Miswâk* (dentifrice végétal)

Matériel de bain : Maillot Savon Shampoing Sous-vêtement de rechange

Feutre ou crayon bleu et violet

14 gommettes bleues et 12 vertes

Jeux « L'eau dans tous ses états » (fourni en annexe 1 de ce document)

Jeux « Dans mon sac à hammam » (fourni en annexe 2 de ce document)

Jeu « Les étapes du hammam » (fourni en annexe 3 de ce document) dans une boîte étanche.

Images retraçant l'histoire du hammam dans le bassin Méditerranéen.

Images d'architecture et espaces spécifiques, d'après les hammams célèbres du monde arabe.

* vendus dans les épiceries maghrébines ou orientales et dans les boutiques de bien-être, ou dans le hammam.

Préparé en amont par l'animateur-trice :

Imprimer, découper, coller les gommettes et plastifier les cartes « Les étapes du hammam ».

Imprimer les planches « L'eau dans tous ses états » et les fiches « Dans mon sac à hammam »

Imprimer et plastifier les images pour situer le hammam dans l'histoire et la géographie.

Avant de commencer

Hammam حَمَّام vient de la famille du mot « chaleur » en arabe et désigne le lieu où l'on nettoie et soigne son corps en l'exposant à une forte chaleur.

Vous allez découvrir dans cet atelier d'où vient cette pratique, pourquoi elle nous fait du bien, comment le hammam fonctionne et tout ce qu'on y fait habituellement.

Déroulement de l'atelier

Exploration des lieux

┌ Parcourir les différents espaces du hammam, en relever les caractéristiques et en déduire les fonctions : salle froide *mashlah* (déshabillage, repos), salle chaude (lavage, soins du corps), salle de vapeur (détente, sudation), bassin froid s'il y en a (trempe revigorante) ; coupoles s'il y en a (ruissellement), éclairage tamisé (intimité), seuils (conserver la chaleur), aménagements et mobilier (fontaines/robinets, dalle chaude, banquettes, tabourets...).

┌ Repérer les emplacements des sources d'eau et de vapeur, la chaudière.

┌ Images à l'appui, synthétiser l'agencement-type d'un hammam, la circulation et le chauffage de l'eau, d'après des hammams réels du monde arabe. Éclairer l'héritage gréco-romain-turc.

Les ateliers de l'association Beyti, pour faire pétiller les cultures du monde arabe avec les enfants

Expérimentation des effets H₂O du hammam

- ┌ S'installer un moment dans les différents espaces, pour observer l'eau et la vapeur au sol et aux murs, sa transpiration, sa soif et sa peau.
- ┌ L'eau (H₂O) sous 3 états au hammam : *liquide* : froide ou chaude au robinet, *vapeur* : comme ce qui « pchit » d'une cocotte, *humidité de l'air* : comme quand on souffle sur une vitre.
- ┌ L'eau circule dans notre corps (il contient 70% de liquides : sang, pipi, transpiration...) qui se vidange, se renouvelle : le liquide qu'il contient sort par transpiration (la température au hammam varie entre une petite et une forte fièvre) et la soif nous fait absorber une eau toute neuve. Ça nous ressource !
- ┌ On stimule la circulation du sang par changement de température : rester 10 min dans la salle de vapeur puis 3 min dans le bassin d'eau froide, le cœur bat plus vite. Ça nous dynamise !
- ┌ Faire le jeu « L'eau dans tous ses états » au feutre et/ou crayon.

Découvrir les soins du corps, une hygiène de vie

- ┌ Observer le matériel et les produits du hammam, les tester sur son corps. Distinguer ceux qui servent à se laver et ceux qui servent à se faire beau ou à se sentir bien.
- ┌ Observer qu'à l'effet relaxant de la chaleur, s'ajoutent les effets des produits : Le **savon noir** décolle la peau « morte » et débouche les pores pour transpirer et expulser les toxines. La **loff**, le **kiyyes** et la **mehka** raclent la peau morte en même temps qu'ils chauffent, massent et détendent tout le corps... ça donne sommeil ! La vapeur s'introduit dans les poumons et les lave, on respire mieux ! Le **ghassoul**, le **tfal** et le **henné** absorbent les cellules mortes et gagent, renforcent la peau et les cheveux tout en les adoucissant. Le **sucre** arrache les poils à la racine sur une peau détendue par la chaleur. La **Pierre d'alun** neutralise les odeurs et apaise les irritations de la peau (déodorant et talc à la fois !). L'**eau de rose** rend la peau plus élastique et la parfume. Le **khôl** assainit le liquide des yeux et souligne leur forme et couleur. Le **miswâk** nettoie les dents et accentue leur éclat en brunissant la gencive...
- ┌ Se laver.
- ┌ Faire le jeu « Dans mon sac à hammam » au feutre et/ou crayon.

La santé au hammam

- ┌ Enveloppé dans sa fouta dans la salle de repos, récapituler comment on entretient la santé au hammam avec le jeu « Les étapes du hammam ». On en ressort tout beau tout neuf !
- ┌ Observer que tous ces soins prennent du temps (± 3h) et demandent de l'entre-aide : on se chouchoute et on prend du bon temps en famille, entre amis. Ça remonte le moral !

NB : Dans les sociétés arabes traditionnelles, où les femmes sortaient peu, le hammam permettait les rencontres, et même des mariages par belle-mère interposée ! On y allait une fois par semaine (femmes et hommes séparés) et pour les grandes occasions (mariage, accouchement, circoncision...).

- ┌ Se souhaiter que cette séance de hammam nous donne la santé en répétant les formules consacrées en arabe : صَحَّ الْحَمَّامُ au Maghreb et نَعِيمًا au Moyen Orient.

Cet atelier est libre de droits, déposé par l'association Beyti sous licence Creative Commons



A bientôt, avec les tutos d'ateliers culturels et pédagogiques de Beyti ! www.beytimamaison.org



Beyti ma maison

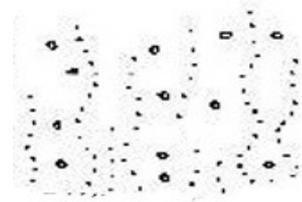


Annexe 1 : L'eau dans tous ses états

Ajoute sur le dessin les différentes formes d'eau que l'on retrouve au hammam :

(**Attention** il y a un intrus !)

- la vapeur d'eau qui sort de la bouche de vapeur et qui s'élève dans l'air :



- l'eau qui circule dans les tuyaux :



- l'eau qui coule du robinet :



- l'eau qui remplit la bassine sous le robinet :



- les glaçons dans la bassine :

- l'eau versée sur la tête avec la « tassa » :



- la flaque d'eau qui s'écoule vers le collecteur :



- les gouttes de transpiration :

- les gouttes de condensation de la vapeur qui glissent sur la peau :



"L'eau dans tous ses états"



Dans mon sac à hammam...

Lis la liste du matériel nécessaire pour aller au hammam. Attention : il y a un intrus, raye-le !

En photo, le matériel traditionnel avec les noms arabes : relie les photos à leur équivalent en français.

tfal, rassoul,

طفل، غسول



argile pour le corps
et les cheveux

peigne et brosse

cire à épiler



soukkar banat

سكّر بنات

hajar el-cheb

حجر الشبّ



déodorant

beaume de lissage

serviette



fouta

فوطّة

kess, loffa

لوفة، كيس



fruit

gant

gel douche exfoliant



saboun beldi

صابون
بلديّ

henna

حنّاء



henné

maillot

maquillage



khol

كحول

ma' el-ward

ماء الورد



mouchoir

parfum

bassine



tassa

طاسة

mehka

محكة



pierre ponce

shampooing

tongues



qabqab

قبقاب

Annexe 3 : Le hammam dans toutes ses étapes



Installation du jeu : Vous avez devant vous :

- 12 cartes à bleues numérotées qui décrivent « ce que je fais au hammam »
- 2 cartes à bleues sans numéro, écrites en arabe
- 12 cartes à vertes qui expliquent « pourquoi je fais ça »
- le matériel dont je me sers à chaque étape : 3 tassas, 2 types d'argile, fouta, tongues, gant exfoliant, loffa, shampooing et savon, savon noir, henné, mehka et/ou pierre ponce, fruit juteux, huile à l'eau de rose et à l'arnica, flacons d'eau de fleur d'oranger et d'eau de rose, verre à thé, pierre d'alun, khôl, sucre à épiler.

Mélangez les cartes à bleues entre elles et les cartes à vertes entre elles.

Règle du jeu :

Je **pioche** une carte à bleue, je la **lis** à haute voix, je **trouve** l'objet et la carte à verte qui lui correspondent, je les **rassemble**. A la fin, je **reclasse** le tout en suivant les numéros des cartes à bleues, pour restituer les étapes du hammam dans l'ordre.

Attention ! Il y a des **intrus** parmi les objets !

Attention ! 2 cartes non numérotées sont écrites **en arabe** : ce sont les formules de souhait du hammam. Trouvez une personne pour les lire, amusez-vous à les répéter.

<input type="radio"/> صحَّ الحَمَّام *	<input type="radio"/> نعيما *
--	-------------------------------

<p>1 Je prends ma fouta, mes qabqab, ma tassa, mon gant, mes savons, mes produits pour la peau et les cheveux <input type="radio"/></p>	<p>2 Je m'installe dans la salle chaude et j'attends un moment <input type="radio"/></p>	<p>3 J'enduis mon corps de savon noir et j'attends un moment <input type="radio"/></p>
<p>4 Je couvre mes cheveux avec du henné <input type="radio"/></p>	<p>5 Je m'assois dans la salle de vapeurs, je m'asperge d'eau fraîche de temps en temps <input type="radio"/></p>	<p>6 Je me fais frotter au gant, je récure mes talons et mes coudes <input type="radio"/></p>
<p>7 Je mange un fruit frais et juteux <input type="radio"/></p>	<p>8 Je couvre ma peau avec de l'argile <input type="radio"/></p>	<p>9 Je me fais masser le corps et le visage <input type="radio"/></p>
<p>10 Je bois un thé et je mange un gâteau <input type="radio"/></p>	<p>11 Je discute, je joue, je m'endors un peu <input type="radio"/></p>	<p>12 Je souhaite bonne santé* aux autres personnes et je les parfume <input type="radio"/></p>

<p>Pour récupérer après avoir beaucoup transpiré et pour me chouchouter</p> <p>○</p>	<p>Pour profiter jusqu'au bout de ce moment de détente</p> <p>○</p>	<p>Pour souhaiter aux autres de profiter des bienfaits du hammam</p> <p>○</p>
<p>Parce que j'ai chaud et soif</p> <p>○</p>	<p>Pour soigner et adoucir la peau</p> <p>○</p>	<p>Pour détendre mes muscles jusqu'au bout et soigner tout mon corps ○</p>
<p>Pour renforcer mes cheveux et leur donner une couleur ○</p>	<p>Pour transpirer au maximum</p> <p>○</p>	<p>Pour enlever la peau sèche et abîmée qui part en vermicelles ○</p>
<p>Pour que ma peau se réchauffe, s'amollisse et commence à transpirer ○</p>	<p>Pour aller me laver et prendre soin de mon corps</p> <p>○</p>	<p>Pour aider ma peau à bien transpirer</p> <p>○</p>

HAMMAM H₂O

